

まよのメニュー



4月19日(水)



うめごはん



鯖の塩焼き

春野菜の炒り豆腐



みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)



鯖の塩焼きはとてもシンプルですが、ご飯が良く進むおかずです(*^_^*)鯖は青魚の中でもたんぱく質・EPA・DHAが豊富です。EPA・DHAとは、魚の油のことで、記憶力や集中力が伸びたり、血液がサラサラになる働きがあります。体では作られず、食べ物から取り入れなければいけないため、なるべく取り入れて欲しい食べ物の1つです。

エネルギー	400 Kcal	タンパク質	19.0 g
脂質	9.4 g	塩分	2.1 g